

Pressemitteilung

Frühlings-Retreats im Giardino Ascona: Zeit für Balance, Bewegung und Erneuerung

Ascona, 8. April 2026

Wenn die Natur erwacht, ist es der perfekte Moment, um auch sich selbst neue Energie zu schenken. Das Hotel Giardino Ascona lädt Sie im Frühling 2026 zu zwei besonderen Retreats ein, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Ayurveda & Yoga Retreat: Essence of Balance 07.–10. Mai 2026

Finden Sie zurück zu Ihrer inneren Mitte: Das Retreat *Essence of Balance* verbindet die jahrtausendealte Lehre des Ayurveda mit wohltuenden Yoga-Einheiten und steht ganz im Zeichen von Achtsamkeit, Entspannung und nachhaltiger Regeneration.

Unter der Leitung von Mangal Gress erleben Sie ein ganzheitliches Programm aus sanften Bewegungsformen, bewussten Atemübungen und regenerierenden Momenten. Ziel ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

In der inspirierenden Umgebung des Tessins entsteht Raum für Ruhe, Reflexion und bewusste Erneuerung – ideal für alle, die entschleunigen und ihre Balance nachhaltig stärken möchten.

3 Nächte inklusive Retreat-Programm und Vollpension:

inkl. Vollpension (Frühstück, Lunch und Dinner) sowie allen Annehmlichkeiten des Hotels

im Doppelzimmer Morgensonne zur Einzelnutzung: CHF 1'956

im Doppelzimmer Morgensonne pro Person: CHF 1'356

ohne Zimmer inklusive Vollpension, Spa-Eintritte und Programm pro Person: CHF 990

nur Teilnahme am Programm pro Person: CHF 450

Beratungs-Gespräch 60 Minuten CHF 120

Gehe mit der Welle: OLA Retreat 25.–29. Mai 2026

Bewegung, Klang, Regeneration – ein Retreat, das Körper, Geist und Emotionen in Einklang bringt.

Inspiriert von der Welle erleben Sie kraftvolle und zugleich leichte Tage voller Flow und Energie.

Unter der Leitung von Aleksandra Pudlik erwarten Sie fließende Bewegungseinheiten, begleitet von eigens komponierter Musik, die Rhythmus, Emotion und Bewegung miteinander verbindet. Jede Session schafft einen intuitiven Flow – ein spürbarer Einklang von Körper, Klang und innerer Balance.

Für Neugierige besteht zudem die Möglichkeit, Einzelstunden zu buchen oder an ausgewählten Themen teilzunehmen (Anmeldung erforderlich, begrenzte Plätze).

4 Nächte inklusive Retreat-Programm und Vollpension:

inkl. Vollpension (Frühstück, Lunch und Dinner) sowie allen Annehmlichkeiten des Hotels

im Doppelzimmer ab CHF 1'950 pro Person

Doppelzimmer zur Einzelnutzung ab CHF 2'200

GIARDINO

ASCONA

Weitere Optionen

inkl. Frühstück, Lunch und Dinner CHF 980 pro Person

ohne Verpflegung CHF 600 pro Person

Teilnahme auch tage- und stundenweise möglich

Gruppenstunde CHF 30 pro Person

Tagespass inkl. Vollpension CHF 300 pro Person

Tagespass ohne Verpflegung CHF 180 pro Person

Privatlektion (60 Min.) CHF 120

Mehr Informationen & Buchung:

giardinohotels.ch/balance und

giardinohotels.ch/ola-retreat

Gönnen Sie sich eine Auszeit, die bewegt, stärkt und nachhaltig wirkt – wir freuen uns, Sie im Frühling im Tessin willkommen zu heissen.

Herzliche Grüsse

Ihr Giardino Team

Über das Giardino Ascona:

Seit 40 Jahren steht das Hotel am Lago Maggiore für mediterrane Leichtigkeit, luxuriösen Komfort, kulinarische Highlights wie das 2-Sterne-Restaurant **ECCO Ascona** und das ganzheitliche **dipiù Spa** – ein Rückzugsort für Körper, Geist und Seele, der **Bewegung, Genuss und Erholung auf unverwechselbare Weise verbindet.**

Kontakt für Redaktionen:

Giardino Group AG

Via del Segnale 10, 6612 Ascona, Schweiz

E-Mail press@giardino.ch | Tel.: +41 91 758 88 88